

ハーブのある暮らし

こんにちは！ Wa-Cha green powerです。

毎日暑いですが、お変わりありませんか？

毎週届くいきいきコープさんのお野菜をしっかりと食べて夏バテしないように体の内側から整えたいですね！

今回は夏野菜を美味しく食べるレシピをご紹介します！もう一つ、これまでの好評レシピも再掲載！

スパイシーブレンドは夏冷えの時などがあると安心です。

○Wa-Cha green powerのハーブは無農薬にこだわっています。

モロヘイヤとオクラのねばねばサラダパスタ

<材料> 4人分

モロヘイヤ 1～2束
オクラ 1袋
ミニトマト 1パック
サラダ用パスタ 1袋 (150g)
ニンニク 1片
オリーブ油 適宜
塩 適宜
胡椒 少々
ハーブミックス-8mix 小1/2

<作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りしたニンニクを炒める。
- ② 細かく切ったモロヘイヤと輪切りにしたオクラを入れてさらに炒める。火が通り、野菜から粘りが出てきたら火から下ろして冷ます。
- ③ パスタを茹でる。茹で上がった後冷ます。
- ④ ②と③を合わせて、オリーブオイルで和えて塩胡椒をお好みで。8MIXとミニトマトを加えて出来上がり！



余ったら、次の日のお弁当にも使えます！彩りもきれいな一品です。



バター・卵不使用スパイシークッキー

<材料>20～30個

小麦粉 150g
砂糖 50g
アーモンドプードル 30g
菜種油 60g
スパイシーブレンド 10g

<作り方>

- ① スパイシーブレンドをすり鉢で細かくする。フードプロセッサーなどで粉碎しても良い。
- ② 材料を全て合わせる。
- ③ 一口サイズのボール状に小さくまとめる。
- ④ 170度に温めたオーブンで20～25分焼く。

point 🍷 バターも卵も使わず作れるのでとてもヘルシー！
スパイシーブレンドがアクセントになってクセになる味です。
ほろほろクッキーですので一口でパクリと食べてください(^ ^)

注文番号	95617	ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
注文番号	95624	ハーブミックス-8mix- (お得用) (バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)	30g	1,620円 (税込)
注文番号	95556	スパイシーブレンド (お試し)	15g	670円 (税込)
注文番号	95624	スパイシーブレンド (お得用) (国産紅茶・生姜・シナモン)	100g	2,700円 (税込)

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>